

攻冠战疫 家庭防线



妈妈抗疫记

除潮防病毒，
保洁妈妈有高招

今日女报 / 凤网记者 史超

抗疫妈妈介绍 /

彭敏，34岁的二孩辣妈。大宝11岁，小宝5岁，和公婆住一起，一家六口其乐融融。彭敏是凤网e家合作商——天池家政产业集团的一名保洁师。因为职业习惯，她平时在家就闲不住，特别爱打扫。尤其这段特殊时期，每天宅家搞卫生，妥妥的家庭防疫清洁样本。

扫一扫，看视频，
跟辣妈学防疫清洁技能

家庭防疫，清洁除潮有4步

“春季气温回升，空气湿度较大，细菌和病毒极易滋生，因此，居家防疫应该做好清洁防潮。”湖南中医药大学第一附属医院新冠肺炎防控小组成员张稳这样说。那么，家庭除潮该怎么做？彭敏有妙招。

1 改变打扫时间。

用稀释的消毒液拖地后，地板特别难干，可以错峰打扫。大家都回房休息时打扫客厅，白天清扫卧室，“既不担心地板被踩脏，也不担心老人孩子踩到滑倒。”

妙招分享：

拖地时在温水加点盐，一方面能轻松拖得更干净，而且还能保持地面干燥。

2 改变开窗通风的时间。

清早和夜晚的空气湿度较中午更高，如不及时关窗，水汽将渗透到各个角落。尤其是遇到回南天，朝南门窗不要轻易打开。

妙招分享：

选择上午10点以后开窗通风，通风20分钟后关上窗户。

3 厨房、卫生间要重点清洁。

可用84消毒液或洁厕剂清洁，清洁后打开排风扇散味；清洁卫生间，建议每天睡前进行。

妙招分享：

餐具清洗后最好在用沸水煮15-30分钟；洗手间和浴室可用布袋装上生石灰或洗衣粉吸潮。

4 利用好天气洗晒衣被，
全房杀菌消毒。

没有家人外出的情况下，每周消毒2-3次即可。消毒时，尽量让老人和孩子戴上口罩在楼道活动。

妙招分享：

常用电器最好每天使用1-2小时去潮；家庭除湿去潮可巧用抽湿机和空调进行改善；玩具等常触摸的物品每天用75%的酒精喷洒在抹布上擦拭消毒。



彭敏带女儿一同进行防疫清洁。

带婆婆玩抖音，全家一起“尬舞”

“2020年的春节，是我从事家政行业13年来，陪伴家人最久的一次。”彭敏告诉记者，今年是她们在乔迁新房后第一次留在长沙过年，“原本打算暖房后回趟常德老家，但遇到了疫情，就都留在家里哪都没去。”

“起初公公婆婆特别想回老家，每天都会问什么时候疫情能结束。”为了不让老人宅家的日子太无聊，彭敏便带着喜欢跳舞的婆婆玩起了抖音，一起录制好玩的视频，“全家人都会去抖音给婆婆点赞，老人家特别开心，经常会拉上我和女儿一起尬舞。”

在这个加长版假期里，彭敏既要安抚老人，还要搞定家里两个鬼灵精怪的孩子，“虽然是放假，但是生活作息也不能乱，每天我都会要求孩子们按时起床，还会带着他们一起做家务。”

彭敏说防疫期间坚决不要老人孩子出门，买菜购物由自己或老公负责，一家子生活安排得妥妥贴贴，“宅开心！”



■小科普

春季宝宝高热该注意什么

文 / 王承娟（湖南省儿童医院急诊综合一科）

对于春季宝宝高热，妈妈们该注意什么？首先，需确认宝宝是真的发烧。用体温计测量体温，39.1-41℃为高热，41℃以上为超高热，如果体温达到超高热，要马上带宝宝就医。其次，需稳定情绪。一般来说，发热是疾病发作的先兆，发热也是代表孩子的免疫力在发挥作用，家长要从容处理。再次，需减少宝宝衣物，有的妈妈认为宝宝发烧了需“捂汗”，其实这是错误的，汗水流失过多会使宝宝更加疲惫，不利于健康。最后，需要物理降温，通过物理降温可使宝宝体表温度得以下降，通常有退热贴、温水擦浴等，同时也要做好保暖工作。

家有孩子，慎用酒精消毒

文 / 杨吉钱（湖南省儿童医院放射科）

据《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第三版）》介绍，75%酒精可有效灭活该病毒。但家有孩子的，在使用医用酒精时要多加注意：1. 孩子不能直接用医用酒精擦手，因为孩子很容易酒精过敏或者直接将手入口，外出如果没有流动水的情况下，建议使用免洗洗手液或者消毒纸巾来消毒。2. 不要把酒精大量喷洒在身体上，易引起酒精过敏。3. 酒精喷洒时注意避开易燃易爆等物品。4. 喷洒酒精后，注意开窗通风。5. 白酒并不能作为消毒剂使用，更不可泡澡！此外，也要注意使用84消毒液，因为它有很强的腐蚀性。

孩子患支气管炎，如何应对

文 / 陈静（湖南省儿童医院感染科）

在孩子生长发育过程中，小儿支气管炎是威胁之一。患有支气管炎的孩子日常需多注意休息，要确保卧室空气流通，确保卧室温度和湿度适宜。日常多食用易消化有营养的食物，多喝温开水。可以服用维生素C和复合维生素B，每日3次，每次各1片。如果孩子为慢性多次发病的患儿，需要使用维生素AD，每日2-3次，每次1片。如果孩子体弱多病，轻症可以适当服用青霉素类药物，同时使用一些化痰止咳药物。如果孩子反复支气管炎发作，需要增强孩子的体育锻炼，注意气温变化，适当添减衣物，反复不愈需要到医院进行专业检查。

小儿患了急性喉炎怎么办

文 / 黄利（湖南省儿童医院急诊综合二科）

冬春时节易诱发小儿急性喉炎，该病严重者可引起呼吸困难，危及生命。那么小儿患急性喉炎该怎么办？首先，较常用的是药物治疗方法，若患儿症状较轻，可通过药剂喷雾缓解症状，若症状较严重，患儿需进行手术治疗。因此，在患儿发病初期要做好及时发现和治疗的工作。其次，为了防止咽炎病情恶化，患儿所处环境中所具有的刺激越少越好，屋内需要常通风，注意空气湿度，室外的剧烈运动需要少做。最后，当患儿患有急性喉炎立即就医治疗，不可使用偏方在家治疗，以免危及小儿生命安全。

小儿支气管炎怎么化痰更好

文 / 李丹丽（湖南省儿童医院呼吸一科）

儿童如果不咳痰，我们可轻拍孩子后背来促进排痰，待找出有痰的部位，或根据医生指导来找到痰液位置后，将手掌弯曲做出杯的形状，且五指并拢，手腕尽量保持放松，轻轻拍打孩子的背部。痰液如果集中在肺部的两个侧面，则需将宝宝躺放在父母大腿位置，保持其脚高头低的姿势，然后拍击左右肺部。痰液如果集中在上肺部，则需使宝宝趴在父母的胸前位置，然后对其肩胛骨上方的位置进行拍击。在拍击时一般会伴有比较大的声响发出，手部姿势只要确保正确，宝宝就不会感觉到身体不适。

“三个一”预防小儿近视

文 / 唐璪（湖南省儿童医院眼科）

对于儿童时期来说，近视是高发的常见病。特别是近期许多在家里上网课，导致孩子出现近视的原因主要包括读写姿势不正确、读写时间过长及离眼睛过近等。下面为大家介绍预防小儿近视的“三个一”。一尺，一尺指的是孩子在看书写字时，眼睛和作业本间的距离要保持一尺；一寸，一寸指的是当孩子在握笔写字时，手指头和笔尖之间的距离要保持在一寸约3.3厘米，这样作业本与笔杆之间的距离会利于保护视力；一拳头，一拳指的是孩子在写字的时候，胸部和桌子边缘之间的距离要保持一个拳头大小，这样的坐姿会更加标准，有利于保护视力。

小儿包皮过长怎么办

文 / 童方运（湖南省儿童医院泌尿外科）

在儿童生长发育过程中，包皮过长属常见现象，家长不必担心。但一旦孩子由于包皮过长而影响正常排尿且反复发炎，这时就必须尽早进行治疗。以下3种情况需要孩子尽早进行手术治疗：1. 后天性包茎，包皮口处有纤维性狭窄环；2. 反复出现炎症，甚至已经出现尿路感染时，需要尽早进行包皮切割手术；3. 孩子五六岁之后，由于包皮口重度狭窄，导致孩子出现排尿困难，包皮无法退缩导致无法将阴茎头显露出来，进行保守治疗后效果不理想。一旦孩子出现以上三种情况的任意两种，一定尽早带孩子进行手术治疗。